

### 47 ここなストア



立ち寄りやすい店を目指し、地元産の新鮮な野菜、地域の食材を使った加工品を取り揃えています。  
 住/〒868-0442  
 球磨郡あさぎり町深田東438-1  
 ☎/0966-45-7361  
 営/8:00~19:00  
 休/不定休  
 駐/有

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	野菜の推進	ブルーサークルメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩健康メニュー
				○	◎			

### 48 まるとく食堂



創業66年、秘伝のタレを受け継ぎ、球磨で育った黒毛和牛や野菜を中心に肉料理を提供しております。  
 住/〒868-0408  
 球磨郡あさぎり町免田東1494-3  
 ☎/0966-45-0063  
 営/18:00~22:30  
 休/月曜日  
 駐/有

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	野菜の推進	ブルーサークルメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩健康メニュー
			○	○				

## 天草地域



天草市  
 上天草市  
 天草郡荅北町



### 49 彦六



お客様の声から産れた「あさぎり健康食」の1つです。地元産の野菜たっぷり、旬の味をお楽しみ下さい。  
 住/〒868-0408  
 球磨郡あさぎり町免田東1497-13  
 ☎/0966-45-1020  
 営/11:00~14:00 17:00~23:00  
 休/不定休  
 駐/有

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	野菜の推進	ブルーサークルメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩健康メニュー
		○	○	○				

### 50 串焼きモダン



野菜をたっぷり使ったサラダは地産地消に心掛けています。また美味しい焼鳥も提供していますのでぜひお召し上がりください。  
 住/〒868-0408  
 球磨郡あさぎり町免田東1840-40  
 ☎/0966-45-5005  
 営/18:00~23:00  
 休/日曜日  
 駐/有

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	野菜の推進	ブルーサークルメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩健康メニュー
		○		○				

### 1 来々軒



たっぷりのお野菜と口当たりの良いスープを使ったちゃんぽんをお楽しみください。  
 住/〒863-0012  
 天草市今釜町8-29  
 ☎/0969-22-2493  
 営/11:00~14:00 17:00~21:00  
 休/不定休  
 駐/6台

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	野菜の推進	ブルーサークルメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩健康メニュー
		○		○				

### 2 亜壽多



野菜たっぷり調味料(塩分等)は控えています。  
 住/〒863-0017  
 天草市船之尾町6-7  
 ☎/0969-23-3113  
 営/11:00~15:00 17:00~20:00  
 休/毎週月曜日(祝祭日の場合は翌火曜日)  
 駐/8台

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	野菜の推進	ブルーサークルメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩健康メニュー
		○		○				

### 51 株式会社 ヒライ 各店舗



ブルーサークルメニューのお弁当は、予約制です。  
 各店舗により営業時間が異なりますので、お問い合わせください。  
 休/1月1日のみ  
 駐/有

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	野菜の推進	ブルーサークルメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩健康メニュー
						★		

- ・人吉相良町店 住/〒868-0012 人吉市相良町1047-1 ☎/0966-22-0252
- ・球磨錦町店 住/〒868-0302 球磨郡錦町大字一武字福堂1466-1 ☎/0966-38-5555
- ・マルシヨク人吉店 住/〒868-0011 人吉市宝来町1326-1 ☎/0966-26-3039

### 3 天草炉ばた ぼんぼ



天草でとれた野菜や魚介類をおいしく調理してご提供。野菜を多めに、減塩のしょうゆを使用しています。  
 住/〒863-0015 天草市大浜町15-8ミシマビル1F  
 ☎/0969-22-3716  
 営/17:00~2:00  
 休/日曜日、不定休  
 駐/有

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	野菜の推進	ブルーサークルメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩健康メニュー
		○		○				

### 4 さつまラーメン 本渡店



32年の間、変わらぬ味とメニュー。お客様に愛されて今日も開店！ラーメン1杯から出前致します！  
 住/〒863-0022 天草市栄町1-17  
 ☎/0969-24-1461  
 営/11:00~14:00 18:00~23:30  
 休/火曜日  
 駐/1台

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	野菜の推進	ブルーサークルメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩健康メニュー
		○		○				

### MEMO

### 5 まくろびカフェ ひより



自然の恵みをまるごと使った玄米菜食を提供しています。他には肉や魚を使った日替わりもご用意しております。  
 住/〒863-0033 天草市東町50-1  
 ☎/0969-22-2798  
 営/11:00~17:00  
 休/第1、第3日曜日 毎週月曜日  
 駐/10台

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	野菜の推進	ブルーサークルメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩健康メニュー
		○	○	○	◎	★		

### 6 株式会社やくそうの島天草社 厨房 三喜



お米や野菜はできる限り無農薬・減農薬のものを使用しています。  
 住/〒863-0034 天草市浄南町59-3  
 ☎/0969-22-1545  
 営/10:00~16:00  
 休/日・祝 第2・第4土曜  
 駐/3台

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	野菜の推進	ブルーサークルメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩健康メニュー
		○	○	○				

7 染岳屋



皆様に昔懐かし郷土料理を食べて頂きたく心をこめてお惣菜を調理しております。是非お召し上がりください。  
住/〒863-0003  
天草市本渡町本渡4009  
☎/0969-23-3385  
営/「天草とれたて市場」で販売 9:00~18:00  
「グリーントップ本渡」で販売 8:30~19:00  
休/不定休 駐/有

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩美食品メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

8 花むら



天草の山の幸、海の幸を季節の香りと共にご提供します。  
住/〒863-0015  
天草市大浜町9-22  
☎/0969-24-1458  
営/18:00~23:30  
休/不定休  
駐/10台

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩美食品メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

11 総合交流ターミナル施設 ユメール



早崎海峡でとれた新鮮な海産物を使ったヘルシーメニューです。  
住/〒863-2421  
天草市五和町二江547  
☎/0969-26-4011  
営/11:00~20:00(レストラン)  
休/毎週火曜日(祝日の場合は翌日)  
駐/50台

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩美食品メニュー
○	○	○	○	○	◎	★	○	○

12 メーンの盛



手作りスープの味が、ご好評いただいています。お気軽にご賞味ください。  
住/〒863-2801  
天草市天草町大江1873-1  
☎/0969-42-5912  
090-3663-3941  
営/10:30~18:30  
休/毎週水曜日  
駐/10台

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩美食品メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

9 天草プリンスホテル



健康と観光を一緒に考えているホテルです。  
住/〒863-0033  
天草市東町92  
☎/0969-22-5136  
営/11:00~22:00  
(21:00オーダーストップ)  
休/無  
駐/30台  
http://www.amakusa-princehotel.jp

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩美食品メニュー
○	○	○	○	○	○	★	○	○

10 ペルラの湯舟 レストランざんか



温泉でリラックスした後は、ゆっくりと食事を。天草の新鮮な魚介を使ったメニューでお待ちしております。  
住/〒863-0001  
天草市本渡町広瀬996  
アレグリアガーデンズ内  
☎/0969-23-2626  
営/11:30~14:30 17:00~20:30  
休/不定休(毎月第3火曜日予定) 駐/100台  
http://www.hotelalegria.jp/perla/restaurant

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩美食品メニュー
○	○	○	○	○	◎	○	○	○

17 御食事処「道」



化学調味料を使わずに、だしや水にもこだわった料理を提供しています。  
住/〒863-1202  
天草市河浦町5177-1  
☎/0969-76-0939  
営/11:00~14:00 17:00~20:00  
休/毎週水曜日  
駐/5台

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩美食品メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

18 天草市総合交流施設 愛夢里



地産地消による新鮮食材を使用し、美味しさと安全で安心の提供に心がけています。  
住/〒863-1202  
天草市河浦町河浦4747番地1  
☎/0969-76-1526  
営/10:00~21:00  
休/毎月第一月曜日  
祝祭日の場合は翌日  
駐/80台  
http://www.amuri-onsen.com/

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩美食品メニュー
○	○	○	○	○	◎	○	○	○

11 よしだ



新メニューで、天草パエリアの普及を行っています。天草の旬の食材を使っておりますので、是非どうぞ！  
住/〒863-1161  
天草市宮地岳町110-4  
☎/0969-28-0102  
営/要予約  
休/不定休  
駐/5台

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩美食品メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

12 中華料理 紅蘭



牛深産うめ天日干し、鶏ガラ、昆布をベースにしたスープの特性海鮮ちゃんぽん。  
住/〒863-1901  
天草市牛深町69  
☎/0969-72-3363  
営/11:00~21:00  
休/不定休  
駐/5台

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩美食品メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

19 民宿あさひ荘



たこを丸々1匹使用し、ゆっくりゆっくり炊いて作ったたこステーキ！見た目美しく味も柔らかくて絶品です。  
住/〒861-7203  
天草市有明町大浦646  
☎/0969-54-0846  
営/要予約  
(お弁当は「天草とれたて市場」で販売。9:00~18:00)  
休/不定休 駐/6台

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩美食品メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

20 平野屋旅館お食事処 辨 (BEN)



大江港で獲れたばかりの魚と大江の豚肉を提供しています。ぜひ一度お越しください。  
住/〒863-2801  
天草市天草町7327  
☎/0969-42-5106  
営/11:30~14:00 18:00~22:00  
休/毎週月曜日  
駐/10台

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩美食品メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

13 うしぶか海彩館 レストラン あおさ



春は鯛・夏はいさぎ・秋は伊勢えび・冬は餅・・・天草灘育ち春夏秋冬移り変わる海のすべて満喫。  
住/〒863-1901  
天草市牛深町2286-116  
☎/0969-73-3818  
営/11:00~21:00  
(ラストオーダー20:00)  
休/第3火曜日  
駐/50台  
http://www.usibuka.jp/kaisai/

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩美食品メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

14 民宿 泉



野菜をたっぷり使ったあっさり味のちゃんぽんです。  
住/〒863-2421  
天草市五和町二江4891  
☎/0969-33-1643  
営/11:00~14:00  
休/毎週火曜日、不定休  
駐/10台

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩美食品メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

21 淀川商店



地産地消を心掛けています。店舗内禁煙実施！自分で魚市場にセリに行き、良いものを選べます。  
住/〒863-0101  
天草市新和町小宮地763-54  
☎/0969-46-1080  
営/8:30~19:00  
(ランチ時間11:00~14:30)  
休/毎週水曜日  
駐/20台

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩美食品メニュー
○	○	○	○	○	◎	○	○	○

22 天草蕎麦処 荇屋



自家製粉の蕎麦、車海老、ウニ、天草大王、野菜、天然塩等天草産にこだわりの、豊富なメニューも自慢です。  
住/〒863-0033  
天草市東町496  
☎/0969-22-9966  
営/11:00~15:00 17:00~21:00  
休/火曜日、平日夜休み  
駐/12台  
http://reishuya.jp

栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩美食品メニュー
○	○	○	○	○	◎	★	○	○

## ⑫佐々木



地元牛深の海産物をふんだんに使ったボリュームたっぷりの海鮮丼がオススメです。

住/〒863-1901  
天草市牛深町3460-1  
☎ **0969-77-8280**  
営/11:30~14:00 18:00~22:00  
(ラストオーダー21:30)  
休/火曜日、不定休  
駐/2台

栄養成分表示	食事がバランスの表示	野菜もリユーム	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

## ⑬湯本の荘夢ほたる



新鮮野菜と天草産の海鮮がたっぷり楽しめる会席料理です。下田温泉で最大級の露天風呂もございます。

住/〒863-2803  
天草市天草町下田北1366-1  
☎ **0969-42-3311**  
営/チェックイン 15:00  
チェックアウト10:00  
休/無し  
駐/17台  
<http://www.sanzaijukankou.co.jp/yumehotaru/>

栄養成分表示	食事がバランスの表示	野菜もリユーム	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

## ⑭カジュアルレストラン ピア9



ピナインは地産地消に取り組み、安心安全な料理の提供を心がけております。ステキな夜景も楽しめます。

住/〒863-0032  
天草市太田町16-1プラザホテルアネックス9F  
☎ **0969-23-3000**  
営/11:30~15:00(14:30オーダーストップ)  
17:00~23:00(22:30オーダーストップ)  
休/不定休 駐/有  
<http://www.amaxa.co.jp>

栄養成分表示	食事がバランスの表示	野菜もリユーム	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

## ⑮和食茶屋 花大路



朝食・ランチ・グランドメニューすべてに時季野菜を使用し、もりもり野菜で、笑顔ももりもり。

住/〒863-0032  
天草市太田町16-1プラザホテルアネックス1F  
☎ **0969-23-3000**  
営/7:00~22:00  
休/年中無休  
駐/有  
<http://www.amaxa.co.jp>

栄養成分表示	食事がバランスの表示	野菜もリユーム	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

## ⑯創作料理 楓香



創作料理楓香では春夏秋冬の素材をいかした昔懐かしい味を作っております。

住/〒863-0043  
天草市亀場町亀川135-1  
エコホテルアシスト1F  
☎ **0969-22-0078**  
営/昼間:ランチ(予約のみ)  
夜間:PM5:00~ラスト  
休/不定休 駐/10台  
Facebook創作料理楓香

材料仕入れは地元の農家や漁師さんからなるべく仕入れるようにしています。

栄養成分表示	食事がバランスの表示	野菜もリユーム	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

## ⑰天草風自家製カレー屋珊瑚礁



当店のカレーは体にやさしい究極のスローフードです。

住/〒863-2421  
天草市五和町二江2977  
☎ **0969-33-1012**  
営/11:00~20:00  
休/不定休  
駐/5台

栄養成分表示	食事がバランスの表示	野菜もリユーム	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

## ⑱小豆カフェ



築70年の古民家で、食事だけでなくほっこりするケーキ等も御座います。心も身体も癒されにお越し下さい。

住/〒863-0103  
天草市新和町大宮地4780  
☎ **0969-46-1011**  
営/11:00~17:00  
休/日曜日、不定休  
駐/10台  
<http://fb.com/komamecafe>

栄養成分表示	食事がバランスの表示	野菜もリユーム	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

## ⑲有限会社 天慎 (本店)



天草食材を使った料理を食べに来てください。魚も地物です。天草産のこはだを使ったパッチャラ寿司もお勧めです。

住/〒869-3601  
上天草市大矢野町登立1216-6  
☎ **0964-56-0656**  
営/11:00~21:30  
(20:30オーダーストップ)  
休/木曜日 駐/10台  
<http://amakusa-tenshin.com/>

栄養成分表示	食事がバランスの表示	野菜もリユーム	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

## ⑳本格炭火焼肉 吉田



本物を炭火焼きで！仕入れに絶対的な自信を持っているので、お値段もリーズナブル！馬レバ刺しもあります！

住/〒863-0048  
天草市中村町23-20  
☎ **0969-24-2984**  
営/11:30~14:00 17:30~22:30  
休/水曜日  
駐/有

栄養成分表示	食事がバランスの表示	野菜もリユーム	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

## ㉑倉岳 旅館 有明荘



地産地消や野草を取り入れたメニューをご用意しています。港の近くで、海と山に囲まれ、自然に触れ合えます。

住/〒861-6402  
天草市倉岳町棚底1991-2  
☎ **0969-64-3329**  
営/チェックイン15:00  
チェックアウト10:00  
休/不定休 駐/有  
<https://ariakeso.jimdo.com/>

栄養成分表示	食事がバランスの表示	野菜もリユーム	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

## ㉒焼肉のまんぷく



焼肉やちゃんぽんは、野菜のボリューム満点です！

住/〒869-3602  
上天草市大矢野町上1531-15  
☎ **0964-56-0642**  
営/17:00~23:00  
休/第1、第2日曜日  
駐/10台

栄養成分表示	食事がバランスの表示	野菜もリユーム	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

## ㉓有限会社 天慎 はしのそば天慎



天草でそば!? って思われますが、手打ちそばもある和食処天慎です。魚も地物を使い天草産をPRします。

住/〒869-3603  
上天草市大矢野町中4422-1  
☎ **0964-57-0282**  
営/11:00~21:30  
(20:30オーダーストップ)  
休/不定休 駐/10台  
<http://amakusa-tenshin.com/2/>

栄養成分表示	食事がバランスの表示	野菜もリユーム	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

## ㉔オーキッドカフェ



旬の味覚食材を使った朝食バイキングの他、日替りランチ、好評の金曜ランチバイキングをご用意しております。

住/〒863-0022  
天草市栄町4-8天草プラザホテル1F  
☎ **0969-23-5511**  
営/7:00~20:00  
休/年中無休  
駐/40台  
<http://www.amaxa.co.jp>

栄養成分表示	食事がバランスの表示	野菜もリユーム	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

## ㉕茶寮 やまと家



昭和10年建築の旅館を改造した、古民家カフェ&スローフードの飲食店です。地産地消に心掛けております。

住/〒863-0022  
天草市栄町5-18  
☎ **0969-23-5431**  
営/11:30~15:00 17:00~22:00  
休/月曜日  
駐/15台  
<http://www.amaxa.co.jp>

栄養成分表示	食事がバランスの表示	野菜もリユーム	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

## ㉖ふなごや



当店のお弁当は平均500kcalと大変ヘルシーです。地産地消で旬の美味野菜をお召し上がりください。

住/〒869-3603  
上天草市松島町中4493-2  
☎ **0964-57-1350**  
営/6:00~17:00  
休/無し  
駐/無し

栄養成分表示	食事がバランスの表示	野菜もリユーム	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

## ㉗サンはらいっぱい



指定養鶏牧場の新鮮な地鶏肉の余分な脂を除きヘルシーに調理。新感覚の居酒屋 CAFE (イザカヤ) です。

住/〒861-6102  
上天草市松島町合津3323-3  
☎ **0969-56-1915**  
営/18:00~23:00(L.O22:30)  
休/不定休  
駐/10台

栄養成分表示	食事がバランスの表示	野菜もリユーム	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進	アレルギーメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	○	○	○	○

③9 海鮮家 福伸



とれたての旬を味わう。見渡す限りの絶好のロケーションと熟練の職人のこだわりの味がおいしさの秘訣です。  
 住/〒861-6102  
 上天草市松島町合津6003-1  
 ☎/0969-56-0172  
 営/11:00~22:00  
 (O.S21:00※途中closeあり)  
 休/不定休 駐/40台  
 http://fukushin.com

栄養成分表示	食事はアレルギー表示	野菜もメニュー	ヘルシーメニューへの対応	地産地消	禁煙の推進	ブルーサークルメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	◎	○	○	○

④0 GARDEN PLACE 潮まねき



天草の美味しい魚を食べてもらいたいと魚屋が始めたレストラン。魚以外の地産地消の肉、野菜料理もあります。  
 住/〒861-6102  
 上天草市松島町合津6100-7  
 ☎/0969-56-2769  
 営/11:00~15:00 17:00~21:00  
 休/不定休 駐/13台  
 http://www.shiomaneki.com/  
 注文控える工夫やご飯の量も調整できます。

栄養成分表示	食事はアレルギー表示	野菜もメニュー	ヘルシーメニューへの対応	地産地消	禁煙の推進	ブルーサークルメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	◎	○	○	○

④1 スパ・タラソ天草



有明海の絶景を一望する高台のレストラン。一品料理から御膳、お子様メニューまで豊富。天草のおと海を堪能。  
 住/〒869-3602  
 上天草市大矢野町上732-14  
 ☎/0964-56-1126  
 営/11:30~21:00(20:30ラストオーダー)  
 休/第2・4火曜日※祝日の場合は営業 駐/107台  
 http://www.spa-thalasso.jp

栄養成分表示	食事はアレルギー表示	野菜もメニュー	ヘルシーメニューへの対応	地産地消	禁煙の推進	ブルーサークルメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	◎	★	○	○

④2 いそなみ食堂



おすすめメニュー 魚フライ定食、しゃきしゃきチャンポン。おもてなし!  
 住/〒863-2507  
 天草郡北町富岡2998-2  
 ☎/0969-35-0205  
 営/11:00~14:00 17:00~21:00  
 休/毎週日曜日 駐/5台

栄養成分表示	食事はアレルギー表示	野菜もメニュー	ヘルシーメニューへの対応	地産地消	禁煙の推進	ブルーサークルメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	◎	○	○	○

④1 キララきたごと



八代海で獲れた「ちりめんじゃこ」と「ごま」を生地に練り込んであります。香ばしくて、素朴な味が好評です。  
 住/〒866-0202  
 上天草市龍ヶ岳町高戸4137-14  
 ☎/0969-62-0076  
 営/10:00~日没まで  
 休/不定休 駐/なし

栄養成分表示	食事はアレルギー表示	野菜もメニュー	ヘルシーメニューへの対応	地産地消	禁煙の推進	ブルーサークルメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	◎	○	○	○

④2 海彩



天草の海を眺めながら地元食材を味わうお食事処。たこ飯・チキン南蛮・ハンバーグ・カレーも大人気!!  
 住/〒869-3603  
 上天草市大矢野町中2899  
 ☎/0964-56-0514  
 営/11:30~14:30, 予約のみPM9:30まで営業 休/不定休 駐/10台

栄養成分表示	食事はアレルギー表示	野菜もメニュー	ヘルシーメニューへの対応	地産地消	禁煙の推進	ブルーサークルメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	◎	○	○	○

④9 いさりび



奄北の特産レタスを使ったレタスちゃんぽんを売りにしています。地の物の野菜を使っています。  
 住/〒863-2502  
 天草郡苓北町上津深江383-1  
 ☎/0969-37-0541  
 営/11:30~14:00 18:00~23:00  
 休/不定休 駐/10台

栄養成分表示	食事はアレルギー表示	野菜もメニュー	ヘルシーメニューへの対応	地産地消	禁煙の推進	ブルーサークルメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	◎	○	○	○

⑤0 にしきラーメン



野菜がたっぷり入ったちゃんぽんが自慢です。  
 住/〒863-2503  
 天草郡苓北町志岐261  
 ☎/0969-35-0827  
 営/11:00~14:00  
 休/不定休 駐/10台

栄養成分表示	食事はアレルギー表示	野菜もメニュー	ヘルシーメニューへの対応	地産地消	禁煙の推進	ブルーサークルメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	◎	○	○	○

④3 天然房 もっぱん



安全な材料で、添加物を使わず、体にやさしい、心においしいパンを提供しています。  
 住/〒869-3603  
 上天草市大矢野町中10764-1  
 ☎/0964-59-0107  
 営/10:30~18:00  
 休/火、水、木曜日 駐/4台

栄養成分表示	食事はアレルギー表示	野菜もメニュー	ヘルシーメニューへの対応	地産地消	禁煙の推進	ブルーサークルメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	◎	○	○	○

④4 ぼんやりカフェ



漁師の夫が釣った新鮮な魚や、栽培した湯島大根等使ったメニューを提供しています。白身魚バーガーがおすすめです!  
 住/〒869-3711  
 上天草市大矢野町湯島30-1  
 ☎/090-8222-1752  
 営/9:00~16:00  
 休/土日祝日のみ営業 駐/有  
 https://choufukumaru.jp/cafe.shtml

栄養成分表示	食事はアレルギー表示	野菜もメニュー	ヘルシーメニューへの対応	地産地消	禁煙の推進	ブルーサークルメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	◎	○	○	○

④5 イオン九州(株) イオン天草店



幕の内弁当、洋風弁当など、いろいろな種類の弁当を品揃えいたしています。どうぞ一度ご賞味ください。  
 住/〒863-0046  
 天草市亀場町食場後山下740  
 ☎/0969-27-6767  
 営/9:00~21:00  
 休/年中無休 駐/有(約1,000台)  
 http://amakusa.aeonkyushu.com/

栄養成分表示	食事はアレルギー表示	野菜もメニュー	ヘルシーメニューへの対応	地産地消	禁煙の推進	ブルーサークルメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	◎	○	○	○

MEMO

天草市松島町合津6003-1

天草市大矢野町上732-14

天草市龍ヶ岳町高戸4137-14

上天草市大矢野町中2899

天草郡苓北町上津深江383-1

天草郡北町富岡2998-2

天草郡苓北町志岐261

天草市大矢野町湯島30-1

天草市亀場町食場後山下740

天草市大矢野町登立船江2971

上天草市大矢野町中181-3

上天草市大矢野町中2363-2

上天草市大矢野町中11668-1

天草市八幡町3-1

天草市亀場町亀川11668-1

天草市栄町7-34

④5 医食同源 南風原



熊本県産の新鮮な野菜(レタス・トマト)たっぷりのミニガーサラダがお勧めです。  
 住/〒869-3603  
 上天草市大矢野町中181-3  
 ☎/0964-56-1935  
 営/18:00~23:30  
 休/木曜日 駐/10台

栄養成分表示	食事はアレルギー表示	野菜もメニュー	ヘルシーメニューへの対応	地産地消	禁煙の推進	ブルーサークルメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	◎	○	○	○

④6 あぶり厨房我風



お肉と一緒にたっぷりの千切キャベツで! 消化も促進しバランス良くいただけます。  
 住/〒863-3603  
 上天草市大矢野町中2363-2  
 ☎/0964-56-5703  
 営/18:00~OS22:00  
 休/不定休 駐/8台  
 @aburityuubougafu

栄養成分表示	食事はアレルギー表示	野菜もメニュー	ヘルシーメニューへの対応	地産地消	禁煙の推進	ブルーサークルメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	◎	○	○	○

④7 株式会社 ヒライ 各店舗



ブルーサークルメニューのお弁当は、予約制です。  
 各店舗により営業時間が異なりますので、お問い合わせください。  
 休/1月1日のみ 駐/有

栄養成分表示	食事はアレルギー表示	野菜もメニュー	ヘルシーメニューへの対応	地産地消	禁煙の推進	ブルーサークルメニュー	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
○	○	○	○	○	◎	★	○	○

- ・大矢野店 住/〒869-3601 上天草市大矢野町登立船江2971 ☎/0964-56-1941
- ・天草2号橋 住/〒869-3603 上天草市大矢野町中11668-1 ☎/0964-59-0339
- ・本渡馬場店 住/〒863-0047 天草市八幡町3-1 ☎/0969-24-4707
- ・本渡亀川店 住/〒863-0043 天草市亀場町亀川11668-1 ☎/0969-22-3727
- ・サンリブ本渡店 住/〒863-0022 天草市栄町7-34 ☎/0969-23-6775